CADERNO DE ORIENTAÇÕES

1ª Versão
Abril 2024

CADERNO DE ORIENTAÇÕES

DAP-05.018

MEU CANGA

1ª Edição 2023

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

INTRODUÇÃO

Ao longo dos últimos anos, as relações interpessoais têm sofrido alterações significativas. A sociedade contemporânea é marcada pela interconectividade, pela ampla difusão de informações e pela sobrevalorização do indivíduo no mundo virtual, o que causa impactos no comportamento das pessoas. Atualmente, o estabelecimento de laços afetivos e de amizade, no mundo real, tem sido substituído por interações pela internet ou nas redes sociais.

Este estado de coisas tem impactos preocupantes na saúde mental dos indivíduos. A dependência dos meios virtuais para o estabelecimento de relações interpessoais resulta na dificuldade de se criar conexão entre as pessoas. Os mecanismos de recompensa do Sistema Nervoso Central têm estimulado comportamentos de busca por segurança, aceitação e pertencimento dentro das redes sociais em detrimento do desenvolvimento de relações concretas no dia a dia. No entanto, o mundo virtual não é capaz de satisfazer plenamente as necessidades emocionais do ser humano. Nesse sentido, a incessante busca por "likes" gera ansiedade, desconexão da realidade, isolamento social, depressão, resultando em quadros preocupantes de comportamento social, principalmente entre os jovens.

Os nossos militares, sendo parcela da nossa sociedade, também estão sujeitos aos efeitos nocivos desse novo modelo de relações interpessoais. Atualmente, elas são estabelecidas, em grande medida, de forma virtual dentro dos quarteis. Muitas vezes, comandantes de fração não conhecem realmente seus subordinados e se comunicam com eles por meio de aplicativos de mensagens. Tais comportamentos, dificultam os estabelecimento de laços de companheirismo e camaradagem, com impactos negativos na coesão da tropa, na formação de um espírito de corpo e no estabelecimento de lideranças.

Buscando alterar essa realidade, o Departamento-Geral do Pessoal e o Departamento de Educação e Cultura do Exército desenvolveram o Meu Canga. Ele é um conjunto de materiais informativos que tem o objetivo de fortalecer os laços de camaradagem e de companheirismo nas pequenas frações. Trata-se de um conjunto de conhecimentos técnicos adaptados à linguagem militar que atuam como fator protetivo no enfrentamento de situações de crises na vida pessoal. O Meu Canga ensina como o militar deve conversar com o seu canga, favorecendo a resolução de problemas e informando como o Sistema de Assistência Social do Exército (SASEx) pode auxiliar nesse processo. Ao ajudar o canga, a resiliência e a saúde mental de cada militar se fortalece, bem como o espírito de corpo da tropa se consolida.

REFERÊNCIAS

- Diretriz do Comando do Exército 2023-2026.
- Plano Estratégico do Exército (PEEX) 2020-2023 (EB10-P-01.007).
- Instruções Gerais para o funcionamento do Sistema de Assistência Social do Exército (SASEx)-EB10-IG-02.013, 3° Edição, 2023.

FINALIDADE

Este Caderno de Orientações estabelece a forma pela qual as ações do Meu Canga devem ser realizadas. Para tanto, serão apresentadas ferramentas a serem amplamente difundidas pelos Adjuntos de Comando e Elementos de Ligação do SASEx das Organizações Militares (OM), a fim de ensinar como estabelecer uma sadia conexão interpessoal entre os membros das frações, visando a fortalecer a resiliência dos militares no enfrentamento de crises pessoais, além de consolidar o espírito de corpo da tropa e permitir o desenvolvimento de lideranças. As ações do Meu Canga se inserem no Programa de Valorização da Vida (PVV) e complementam as atividades desenvolvidas pela Capacitação PEL (Pergunte, Escute e Leve) no enfrentamento ao suicídio.

OBJETIVO

Orientar os Adjuntos de Comando e Elementos de Ligação do SASEx na execução das ações do Meu Canga, com ênfase na difusão de conhecimentos no âmbito da OM.

O QUE FAZER

a. Divulgar informações sobre o Meu Canga para todo os militares das OM.
b. Promover a formação de "cangas", a fim de otimizar a efetividade da ação.

COMO FAZER

a. Divulgar informações sobre o Meu Canga para todo os militares das OM

1) DAP

a) Disponibilizar os vídeos e *cards* informativos do Meu Canga no seu site (ANEXO A).

b) Disponibilizar *banners* informativos do Meu Canga no seu site (ANEXO B).

2) SAS R e SAS GU

- Divulgar os materiais informativos do Meu Canga às OM de sua rede de apoio, por meio da divulgação institucional disponibilizada pela DAP (ANEXO C).

3) OM

a) Por intermédio do Adjunto de Comando ou Elemento de Ligação do SASEx, divulgar, nos grupos dos aplicativos de mensagens dos integrantes da OM, os vídeos, *cards e banners* informativos do Meu Canga (ANEXO A e ANEXO B).

b) Divulgar, nas redes internas OM, os materiais informativos do Meu Canga por meio da divulgação institucional disponibilizada pela DAP (ANEXO C).

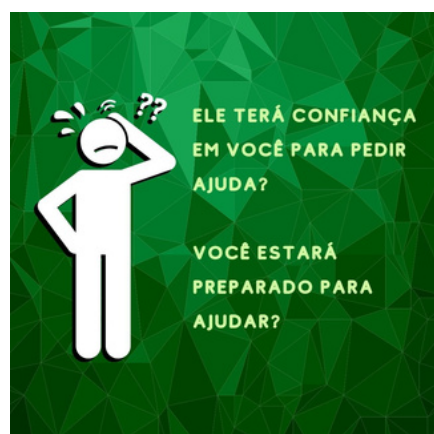
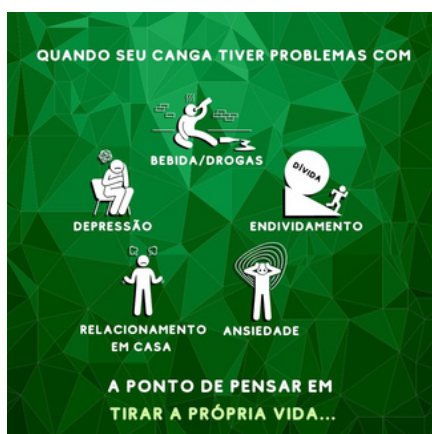
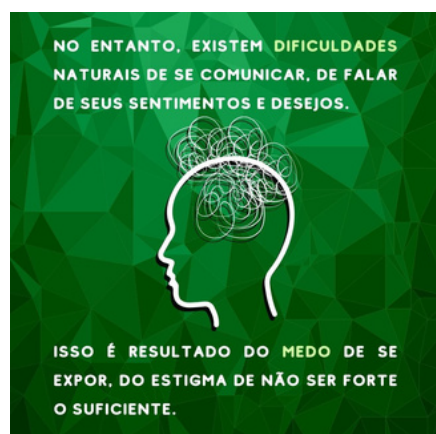
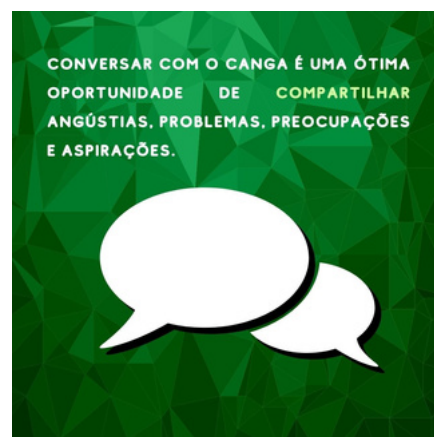
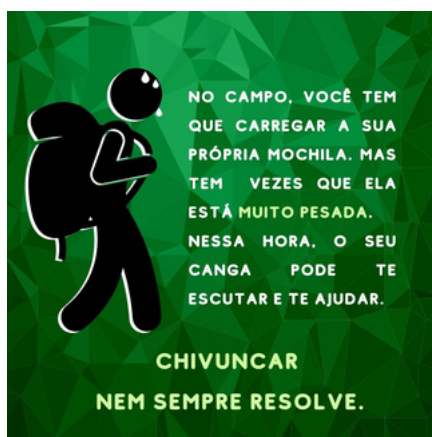
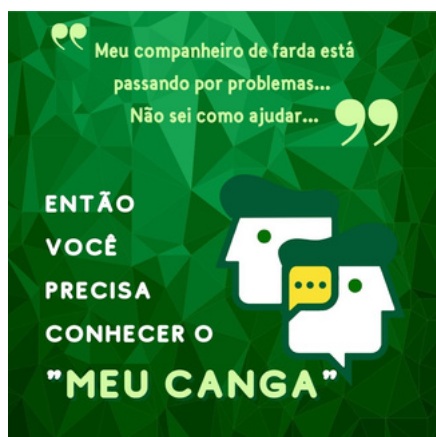
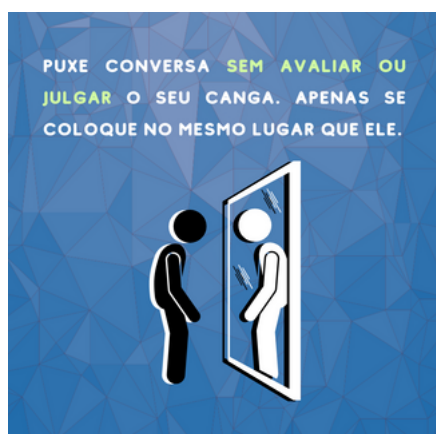
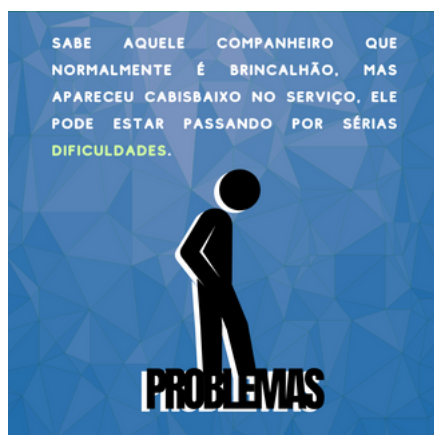
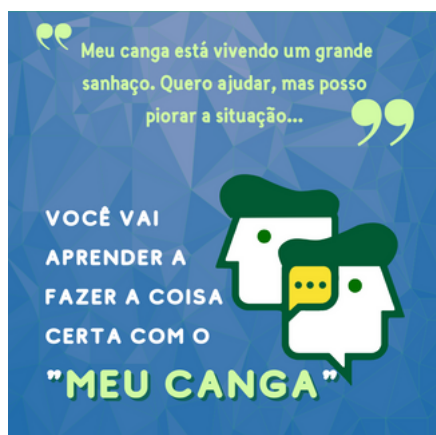
b. Promover a formação de "cangas", a fim de otimizar a efetividade da ação.

1) OM

a) Promover a formação de "cangas" no âmbito das frações, de forma espontânea e natural.

b) Monitorar, no âmbito da fração, o relacionamento dos "cangas", verificando se foi constituída um rede de apoio efetiva e com acesso facilitado à cadeia de comando para a resolução de problemas pessoais.

ANEXO A

APÊNDICE 1 - CONHEÇA O MEU CANGA (CARDS DO INSTAGRAM E VÍDEO)

APÊNDICE 2 - DESENVOLVENDO A EMPATIA (CARDS DO INSTAGRAM E VÍDEO)

APÊNDICE 3 - IDENTIFICANDO PROBLEMAS (CARDS DO INSTAGRAM E VÍDEO)

ANEXO B

APÊNDICE 1 - MATERIAL COMPLEMENTAR - 3 C DA COMUNICAÇÃO

Utilize o 3C da Comunicação para Conversar sobre Assuntos Difíceis

Confiança

Comunique-se com **confiança**. Acredite na sua capacidade de lidar com a situação e mantenha a calma.

Clareza

Comunique-se com **clareza**. Repita de volta o que a outra pessoa falou, confirmando o que foi dito.

Controle

Controle suas respostas e ajuste a forma de se comunicar de acordo com a situação ou a pessoa.

Utilizando os **3C da Comunicação**, você pode se tornar um comunicador mais habilidoso e empático, ao mesmo tempo que constrói uma relação de confiança e conexão com o seu **canga** e com outras pessoas.

DGP DECEX DAP

Para mais informações sobre como conversar com o seu canga, acesse: www.dap.eb.mil.br

APÊNDICE 2 - MATERIAL COMPLEMENTAR - ANTÍDOTO PARA SOLIDÃO

ANTÍDOTO PARA A SOLIDÃO

Crie conexões genuínas e próximas com pessoas com as quais você pode ser você mesmo e compartilhar suas dificuldades e sucessos. Conversar com seu **canga** pode ajudar.

Brasil fica em 1º lugar entre 28 países, em ranking dos que mais sentem solidão, com metade dos brasileiros se sentindo solitários.[1]

Tendemos a subestimar a solidão de outras pessoas e o estigma nos impede de falar sobre isso.

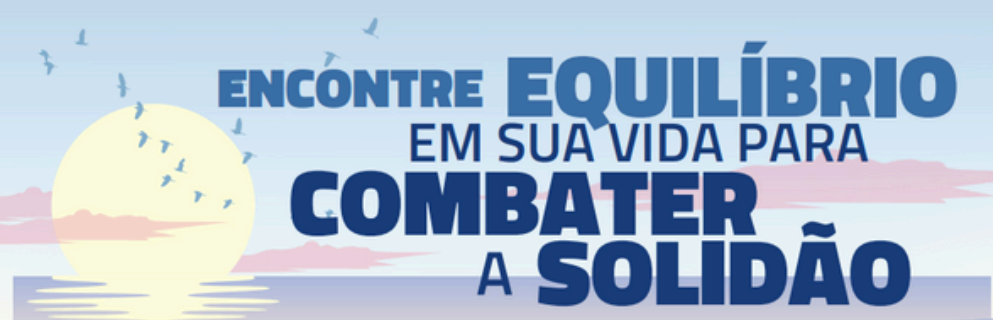
[1] Fonte: *Global perceptions of the impact of COVID-19* (Ipsos, 2021)

Conectar-se verdadeiramente pode diminuir o estresse, estimular a produção de endorfinas e aumentar a oxitocina.

Escolha um momento e uma pessoa para...

Aumentar a QUANTIDADE de suas interações...

- Puxando conversa ou perguntando algo para alguém quando estiver fazendo compras
- Mandando uma mensagem para quem você quer falar, sem demoras
- Interagindo com sua comunidade: colocando a cadeira na frente de casa, conversando com os vizinhos ou se oferecendo para trabalhos voluntários

Aumentar a QUALIDADE de suas interações...

- Escutando com atenção, reservando tempo e estando realmente presente na conversa
- Interagindo na conversa, busque entender o a outra pessoa fala
- Estando aberto, compartilhando suas histórias e preferências para construir uma conexão mais verdadeira.

Para mais informações sobre como conversar com seu canga, acesse: www.dap.eb.mil.br

APÊNDICE 3 - MATERIAL COMPLEMENTAR - EQUILÍBRIO

ENCONTRE EQUILÍBRIO EM SUA VIDA PARA COMBATER A SOLIDÃO

A solidão é uma experiência comum. Ela faz você se sentir sozinho e isolado, mesmo quando está cercado por outras pessoas. Você pode sentir que falta significado, propósito, direção ou que não consegue estabelecer conexões significativas com as pessoas.

Use essas dicas para se sentir melhor, caso esteja se sentindo solitário:

Qualidade acima de quantidade

Quem são as pessoas com quem você pode contar? Entre em contato com alguém e marque uma atividade agradável.

- Combine um churrasco.
- Marque um futebol, uma corrida.
- Vá ao cinema com a família.
- Marque um encontro para meditar.
- Faça um serviço voluntário.

Seus companheiros de farda também contam

- Fortaleça os relacionamentos que você tem no quartel.
- Converse com o seu **canga**.

Encontre o equilíbrio

Reflita sobre como estão suas cinco dimensões pessoais: física, emocional, social, espiritual e familiar.

- O que você precisa parar de fazer?
- O que você precisa começar a fazer?
- O que você pode fazer para melhorar a dimensão pessoal que precisa de cuidados?

Para mais informações sobre como conversar com seu canga, acesse: www.dap.eb.mil.br

APÊNDICE 4 - MATERIAL COMPLEMENTAR - IMPORTÂNCIA DO ALTRUÍSMO

A IMPORTÂNCIA de ser ALTRUÍSTA

As equipes mais eficazes em combate são aquelas cujos membros não lutam por si mesmos, mas pelos companheiros que estão ao seu lado. O comportamento altruísta – ajudar os outros quando não somos beneficiados diretamente – é essencial em equipes de alto desempenho e em uma sociedade saudável.

Esses são os passos para desenvolver o comportamento altruísta dentro e fora do quartel

ATENÇÃO
Reconheça os sinais de alerta de quem pode estar precisando de sua ajuda. Quando notar ou ouvir algo que pareça estranho, confie em sua intuição e veja o que está acontecendo.

RESPONSABILIDADE
Quando alguém precisar de ajuda, tenha a iniciativa de ajudar. Não espere que outros façam alguma coisa. Tome uma atitude, mesmo que seja para chamar outra pessoa para ajudar.

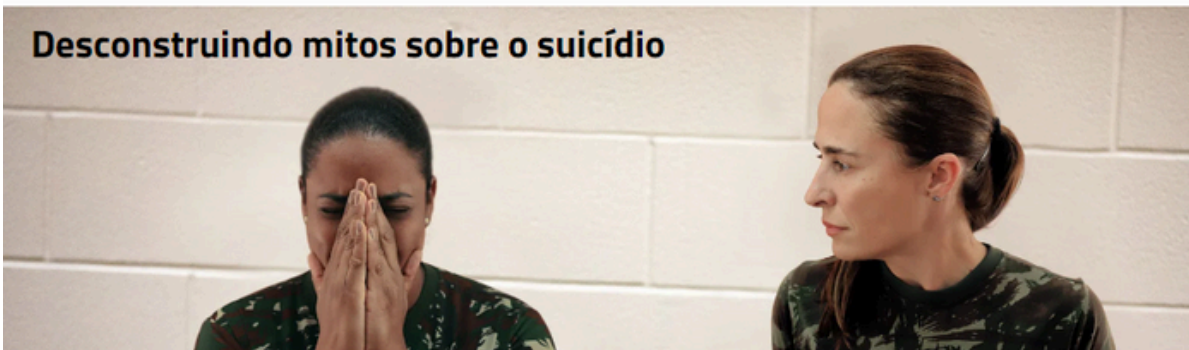
PLANEJAMENTO
Ajudar é mais fácil quando você tem um plano. Antecipe os problemas e planeje o que fazer ou para quem ligar. Tenha os números de emergência e os contatos da unidade sempre à mão.

Ficando mais atento às pessoas que precisam de ajuda, assumindo a responsabilidade de ajudar e tendo um plano de como fazer isso, você pode se tornar uma pessoa mais altruísta, fortalecendo seu canga, sua família, sua unidade e sua comunidade.

Para mais informações sobre como conversar com seu canga, acesse: www.dap.eb.mil.br

APÊNDICE 5 - MATERIAL COMPLEMENTAR - DESCONTRUINDO MITOS SOBRE O SUICÍDIO

CONHECER PARA PROTEGER: A ASSISTÊNCIA ESTÁ AO ALCANCE
TMJ!

Desconstruindo mitos sobre o suicídio

Os mitos sobre suicídio deixam as coisas mais difíceis para as pessoas em dúvida se devem ou não buscar ajuda. Essas informações erradas perpetuam estigmas sociais nocivos, como crenças negativas e infundadas, sobre quem pensou em cometer ou mesmo já tentou o suicídio. As informações a seguir visam não apenas quebrar esses mitos e acabar com o estigma, mas também ajudam a criar um clima de confiança, empatia e conexão entre o militares e familiares.

Mito: Perguntar se a pessoa está pensando em suicídio vai colocar a ideia na cabeça dela.
Fato: Conversar com alguém próximo sobre suicídio não fará com que a pessoa pense em tirar a própria vida. Na verdade, isso pode ajudar a fazer com que ela compartilhe suas dificuldades e queira buscar ajuda.

Mito: Os militares devem ser sempre física e mentalmente fortes. Suicídio é para os fracos.
Fato: Esse estigma pode afetar a confiança mútua dentro da fração. Militares "fortes mentalmente" podem esconder feridas psicológicas que precisam de cuidados. Encorajar a busca por ajuda, não apenas reduz o estigma social, como incentiva ações que promovam a saúde mental.

Mito: Apenas pessoas deprimidas pensam em se matar.
Fato: É verdade que uma pessoa que tenha ideação suicida ou já tentou suicídio pode possuir uma condição de saúde mental que demande cuidados. No entanto, outros tipos de problemas podem ocorrer, como dificuldades no relacionamento, sentimentos de isolamento ou solidão, envolvimento em questões judiciais, perda de uma pessoa querida ou uma combinação de eventos traumáticos e impactantes. Esse conjunto de fatores podem contribuir para o suicídio.

Mito: Os militares suicidas não pedem ajuda porque eles não querem apoio.
Fato: Existem muitas razões que fazem com que militares sob estresse não busquem ajuda ou apoio. Eles tentam resolver os problemas sozinhos, mesmo sem as habilidades necessárias para isso. Ao identificar o militar com problemas, o comandante pode levá-lo à rede de apoio de sua OM ou da Assistência Social Regional.

Mito: A maioria dos suicídios são inesperados e acontecem sem aviso prévio.
Fato: Sinais de alerta como mudanças drásticas de humor ou outros comportamentos inesperados geralmente antecedem as tentativas de suicídio. Algumas pessoas mostram esses comportamentos apenas para os mais próximos. Por isso, é importante que o "canga" e a família de quem está enfrentando problemas saibam reconhecer esses sinais, para que possam agir ainda em tempo, oferecendo ajuda.

Mito: Se alguém está pensando em se matar e tem os meios para cometer suicídio, nada pode impedi-lo.
Fato: Guardar em segurança armas de fogo e reduzir o acesso a medicamentos controlados pode alterar drasticamente a possibilidade de um suicídio. A guarda segura de armas e munições reduzem o risco de suicídio em até 73%.

ONDE BUSCAR AJUDA

PARA MAIORES INFORMAÇÕES

- Ligue 188 - Centro de Valorização da Vida: www.cvv.org.br
- Assistência Social do Exército: www.dap.eb.mil.br

Se você ou uma pessoa próxima está pensando em se matar, por favor fale com o Centro de Valorização da Vida, ligando 188.
Caso você se depare com uma emergência, ligue para o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193.

Para saber mais como ajudar seu companheiro de farda, acesse o Meu Canga, pelo QR Code abaixo

GERINDO RECURSOS HUMANOS PARA GERAR PODER DE COMBATE.

APÊNDICE 6 - MATERIAL COMPLEMENTAR - CONVERSAS DIFÍCEIS

TMJ!

Trilhando conversas difíceis: Falando sobre suicídio

Fique atento aos sinais de alerta do seu "canga".

Geralmente, a primeira pessoa que alguém busca para pedir ajuda quando está passando por dificuldades é o canga ou um membro da família. Se você identificar esses sinais em uma pessoa próxima, não tenha receio de perguntar se ela está pensando em suicídio:

- Alterações drásticas de humor
- Mudança no padrão de sono
- Afastamento de pessoas próximas ou de atividades regulares
- Desesperança
- Aumento do uso de álcool
- Perda do sentido da vida
- Realização de atividades de risco
- Raiva descontrolada
- Desfazimento de objetos afetivos

Perguntar se a pessoa está pensando em suicídio não irá colocar a ideia na cabeça dela.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES

- Ligue 188 - Centro de Valorização da Vida: www.cvv.org.br
- Assistência Social do Exército: www.dap.eb.mil.br

Se você ou uma pessoa próxima está pensando em se matar, por favor fale com o Centro de Valorização da Vida, ligando 188. Caso você se depare com uma emergência, ligue para o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193.

É difícil saber exatamente o que falar quando alguém próximo está enfrentando grandes dificuldades ou diz para você que quer se matar. Ao se abrir, seu canga ou familiar está indicando para você que quer compartilhar os problemas que está enfrentando. Isso lhe dá a oportunidade de conversar e ajudar.

Ao ter essa conversa:

- Encontre um lugar calmo, confortável e privado.
- Conheça a ajuda disponível e tenha seus contatos em mãos: Centro de Valorização da Vida, Seção Assistência Social Regional, Capelão, Adjunto de Comando e Comandante Imediato.
- Fique tranquilo caso se sinta desconfortável ou envergonhado.
- Escute com empatia.
- Confirme que está acompanhando a conversa com atenção.
- Faça perguntas que permitam que a pessoa responda aprofundando seus sentimentos e necessidades não atendidas.
- Não tente resolver o problema.
- Utilize a palavra suicídio e não uma outra em substituição a ela.
- Não julgue ou critique.
- Mostre que você se importa.

A primeira vez que eu falei com um soldado sobre suicídio foi bem difícil. Eu não sabia como começar. Estava preocupado com ele, e mais preocupado ainda se eu estava pronto para a tarefa. E se ele dissesse que queria se matar? Eu saberia falar as coisas certas ou iria piorar a situação? Eu sabia que tinha que superar essas dúvidas e mostrar que ele não estava sozinho e que eu iria ajudar.

Antigo Comandante de Companhia

Os exemplos a seguir podem ajudar a se comunicar de uma forma solidária e a evitar respostas críticas e com julgamento:

PERGUNTE: ***Eu gostaria de saber mais sobre o que você está passando. Você gostaria de me falar?***

NÃO FALE: ***Sua vida não parece estar tão ruim assim.***

Expressar o que observou e fazer perguntas que levem a respostas que permitam que o outro se abra e compartilhe seus sentimentos é fundamental. Desqualificar o outro lado ou relativizar o sofrimento alheio pode fazer com que a pessoa se feche e a conversa se encerre.

FALE: ***Você tem apoio. Você não está sozinho nessa.***

NÃO FALE: ***Você está fazendo isso para chamar atenção.***

Mostre empatia e deixe claro que você realmente se importa. Criticar acaba desencorajando a pessoa a pedir a sua ajuda.

FALE: ***Eu sei que você precisou de muita coragem para compartilhar isso comigo. Eu quero ajudar.***

NÃO FALE: ***É egoísta pensar em se matar.***

Deixe claro que você está pronto para dar o seu apoio. Quem pensa em se matar se considera fraco, acha que é um peso para os outros e não acredita que merece viver. É sua missão ajudar o canga!

Para saber mais como ajudar seu companheiro de farda, acesse o Meu Canga, pelo QR Code ao lado:

GERINDO RECURSOS HUMANOS PARA GERAR PODER DE COMBATE.

ANEXO C

DIVULGAÇÃO INSTITUCIONAL DO MEU CANGA

O SEU COMPANHEIRO DE FARDA ESTÁ PASSANDO POR DIFICULDADES?

CONHEÇA O "MEU CANGA" E SAIBA COMO AJUDÁ-LO A SUPERAR OS PROBLEMAS COM A SUA AJUDA.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES, ACESSE WWW.DAP.EB.MIL.BR OU O QR CODE

Tel: +55(61) 3415-6629 sas@dap.eb.mil.br www.dap.eb.mil.br

GERINDO RECURSOS HUMANOS PARA GERAR PODER DE COMBATE